

SDGs 未来都市としま



豊島区は持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています。

令和7年度版 健康チャレンジ!だより 第1号

〈 問い合わせ先 〉

〒170-0013 豊島区東池袋4-42-16 池袋保健所
豊島区 健康部 地域保健課 保健事業グループ

Tel.03-3987-4660 Fax.03-3987-4110

〈 区ホームページ 〉

としま健康チャレンジ

検索

右記2次元コードからもご覧いただけます →

※掲載内容は、予告なく変更する場合がございます。



令和7年(2025年)4月1日発行

令和7年度版 第1号

健康チャレンジ! だより

協賛店BOOK合冊版



●健康チャレンジ講演会 …………… P.3

健康つぼ押し講座 ほか



●運動実践プログラム …………… P.7

インボディ測定会 ほか

健康チャレンジ!

ポイントを貯めて、「としま健康 マイレージカード」に交換しよう！

1

としま健康チャレンジ！ポイントシートを受け取ります。

(対象講演会や区施設窓口、区ホームページからのダウンロードでも受け取れます)



チラシの裏面が
ポイントシートに
なっています。



知って
100
チャレンジ

は左側に、

やって
50
チャレンジ

は右側に貼ってください。

2

講演会や講座などに参加して、規定の 400 ポイントを貯め、
としま健康マイレージカードと交換します。

各 1 枚ずつ

知って
100
チャレンジ

●健診・検診結果
提出
●講演会参加
など

やって
50
チャレンジ

●マイベス
チャレンジ
●運動講座参加
など

100P・50P お好きな
組み合わせ方法で

合計

+ 250P = 400P

※ポイントシールは無期限です

合計 400 ポイントの中に
必ず、**100** と **50**
がそれぞれ 1 枚以上
必要です。

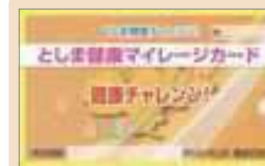


3

としま健康マイレージカード協賛店で
マイレージカードを使うと、お得なサービスが受けられます。

P.17 から

協賛店を一覧にした「協賛店 BOOK」がご覧いただけます。



としま健康マイレージカードは池袋保健所 2 階、
池袋保健所出張窓口（本庁舎 4 階）、※長崎健康相談所、
のほか、インボディ測定会場 で交換しています。

マイレージカードの有効期限は交換日より 3 ヶ月間です。

1 会計につき 1 枚ご利用いただけます。

※長崎健康相談所は令和 5 年 1 月 30 日に移転しました（長崎 3-6-24）

講演会に参加して
ポイントGETしよう!



知ってチャレンジ!

● チャレンジ講演会

- 注意事項**
- 実施日のおよそ1ヶ月前に区のホームページや広報としまで申込み開始日をお知らせします。
 - 発行日時点での予定になります。掲載内容は予告なく変更する場合がありますので、必ず最新の広報やホームページをご確認の上、お申し込みください。
 - 講演会当日、発熱などにより体調がすぐれない場合には、参加をお控えください。

3月25日より 健康つぼ押し講座

4月24日(木)	講師	豊島区鍼灸師会 会長 戸澤 和明氏	会場・定員	としまセンタースクエア 80名
----------	----	----------------------	-------	--------------------

申込み先: 地域保健課 保健事業グループ

Tel.03-3987-4660



掲載しているものの他にも
チャレンジ講演会を実施予定です。
最新情報は、随時「広報としま」に
掲載いたします。

4月上旬に配布した内容に誤りがあったため、
以下の通り訂正いたします。

5月22日 より 音楽療法

6月4日(水)	講師	声楽家 加藤 晶子氏 ピアニスト 大庭 真実氏	会場・定員	としまセンタースクエア 50名
---------	----	----------------------------	-------	--------------------

9月19日 より 講座「息苦しさを和らげる呼吸トレーニング」

10月8日(水)	講師	榎十字病院 理学療法士 大松 峻也氏	会場・定員	池袋保健所1階講堂 40名
----------	----	-----------------------	-------	------------------

11月20日 より 肺の若さを保つコツ(全2回)

12月4日(木)	講師	みやけ医院 院長 三宅 修司氏	会場・定員	池袋保健所1階講堂 40名
----------	----	--------------------	-------	------------------

12月5日(金)	講師	東京医科大学病院 理学療法士 直井 俊祐氏 虎の門病院分院 理学療法士 後藤 恭子氏	会場・定員	池袋保健所1階講堂 40名
----------	----	---	-------	------------------

申込み先: 地域保健課 公害保健グループ

Tel.03-3987-4220

基本健診でがん検診で100ゲット!

講演会になかなか参加できない方は、これで100Pが貯まります!

右記の①健診②検診結果を窓口に持参すると、それぞれ「知ってチャレンジ!」の100ポイントを差し上げます。

★対象となる健診や検診のポイント
交換期限は、

令和7年度の結果 令和8年5月29日(金)まで

令和6年度の結果 令和7年5月30日(金)まで

※令和5年度以前の結果は対象になりませんので、ご注意ください。

①

- 特定健診・長寿健診・福祉健診
- 男性の生活習慣病予防健診
- 女性の骨太健診
- 高齢者歯科健診
- お勤め先の健康診断
- 人間ドックの結果

②

- 各種がん検診
- 歯周病検診
- 眼科検診
- 骨粗しょう症検診
- B型・C型肝炎ウイルス検査
- 口腔がん検診(豊島区歯科医師会)



区の検診ではなく、会社で健康診断とがん検診を受けたけど、その結果でもいいのかな?

※ 結果が届くまで時間がかかる場合があります。
ポイント取得ご希望の場合は、お早めに受診していただくことをおすすめします。

もちろんOKです!



【シート配付・ポイント交換】

- ◆ 池袋保健所 2階 総合窓口
- ◆ 池袋保健所出張窓口(豊島区役所本庁舎 4階)
- ◆ 長崎健康相談所
- ◆ インボディ測定会会場 ※日程はP.8 参照

※記載されている事項は変更の可能性があります。

問合せ先: 地域保健課 保健事業グループ Tel.03-3987-4660

令和7年度 豊島区健(検)診のお知らせ

対象者 令和8年3月31日現在の年齢が各健診対象年齢に該当する豊島区民の方

すべて無料

※年度途中に転入された方は地域保健課 保健事業グループまでご連絡ください。

健康診断

加入している保険や制度の保険者が年1回行う健康診断です。

- 特定健診 …… 40～74歳で豊島区国民健康保険に加入している方(昭和25年10月1日以降にお生まれの方)
- 長寿健診 …… 75歳以上で後期高齢者医療制度に加入している方(昭和25年9月30日以前にお生まれの方等)
- 福祉健診 …… 40歳以上で次のいずれかを豊島区から受給または該当している方
 - 生活保護 ● 中国残留邦人等支援給付 ● 震災避難者

上記対象者に受診券を郵送します。

その他 健診・検診・検査

- 胃がんリスク評価(ピロリ菌検査) …… 20～39歳までの方で過去ピロリ菌検査を未受診の方
- 胃がんリスク評価(ABC検査) …… 40～50歳の方で過去ABC検査を未受診の方
- 豊島区B型・C型肝炎ウイルス検査 …… 20歳以上で平成14年度以降肝炎ウイルス検査を未受診の方
- 歯周病検診 …… 20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70・75歳の方
- 高齢者歯科健診 …… 76・78・80・82・84歳の方
- 骨粗しょう症検診 …… 40・45・50・55・60・65・70歳の女性
- 眼科検診 …… 45・55歳の方

がん検診

- 胃がん検診 (両方該当の方はどちらか一方)
 - 胃部X線撮影(バリウム) …… 40歳以上の方
 - 胃内視鏡診 …… 50歳以上で偶数年齢の方
- 肺がん検診
 - X線撮影 …… 40歳以上で奇数年齢の方
 - X線撮影+CT撮影 …… 40歳以上で偶数年齢の方
- 大腸がん検診 …… 30歳以上の方 ※令和8年度から40歳以上の方が対象となります。
- 乳がん検診 …… 40歳以上で偶数年齢の女性
- 子宮頸がん検診 …… 20歳以上で偶数年齢の女性
- 前立腺がん検診 …… 50歳から74歳で偶数年齢の男性

検診は定員に達し次第、実施期間中でも終了する場合があります。

問合せ先: 地域保健課 保健事業グループ Tel.03-3987-4660

やってチャレンジ!

やって
50
チャレンジ



● 運動実践プログラム

注意事項

- 実施日のおよそ1ヶ月前に区のホームページや広報としまで申込み開始日をお知らせします。
- 発行日時点での予定になります。掲載内容は予告なく変更する場合がありますので、必ず最新の広報やホームページをご確認の上、お申し込みください。
- プログラムの安全管理上、開催当日は開始10分後に受付を終了します。
- プログラム当日、発熱などにより体調がすぐれない場合には、参加をお控えください。
- 動きやすい服装でお越しください。また、室内履きが必要なプログラムについては、運動しやすいものをご用意ください。
- 飲み物は蓋つき容器に限ります。

10月 8日(水)
11時10分～12時10分

水中運動教室

持ち物

水着、スイミングキャップ、タオル

会場・定員

雑司が谷体育館 4階 温水プール
15名

10月 14日(火)
12時30分～13時30分

ヨガ&ストレッチ

持ち物

タオル、蓋つきの飲み物

会場・定員

雑司が谷体育館 3階 体育室
15名

11月 7日(金)
13時～14時

水中ウォーキング&バタ足入門

持ち物

水着、スイミングキャップ、タオル、
ゴーグル(必要な方のみ)

会場・定員

巣鴨体育館 地下2階 プール
15名

● インボディ測定会 インボディ測定会に参加しよう!

やって
50
チャレンジ

参加するだけで
ポイントGET!

注意事項

- 実施日のおよそ1ヶ月前に区のホームページや広報としまで申込み開始日をお知らせします。
- 受付開始時間を過ぎてからご来場ください。
- 記録、内部資料掲載用に写真撮影を行う場合があります。個人が特定されないように撮影、編集いたします。
- ベースメーカーを使用されている方および妊娠中の方は参加をご遠慮ください。
- 測定時に素足になっていただきます。脱ぎ着のしやすい服装でお越しください。
- 発行日時点での予定になります。掲載内容は予告なく変更する場合がありますので、必ず最新の広報やホームページをご確認の上、お申し込みください。

[事前申込制]

実施日 7月25日(金)、9月26日(金)、11月29日(土)

会場 池袋保健所1階

受付時間 各回開始15分前から30分後までの間に受付を済ませてください。

[当日の流れ]

- ① 順番に測定します。
- ② 印刷された結果用紙・結果の見方をお渡しします。
- ③ チャレンジシールをお渡しします。

定員 各回40名

測定開始時間

7月25日(金)／9月26日(金)※		11月29日(土)※	
受付区分	測定開始時間	受付区分	測定開始時間
第1回	15:00	第1回	10:00
第2回	16:00	第2回	11:00
第3回	17:00	第3回	13:30
第4回	18:00	第4回	14:30
——	——	第5回	15:30

※ 肺年齢測定会同時開催します

申込み先：地域保健課 保健事業グループ Tel.03-3987-4660

申込み先：地域保健課 保健事業グループ Tel.03-3987-4660

● 自宅で実践！マイペースチャレンジ！

シートは全部で4種類

好きなシートを受け取り
自宅で記録してみましょう！
1シートの記入でポイントがもらえます。

マイペースチャレンジシートが新しくなりました！
(これまでのシートも記入日の翌年度の5月末日までポイントに交換できます。)



体重記録表 朝晩2回の記録で体重の推移をチェック！

血圧記録表 常に変動する自分の血圧の動きをチェック！

マイペースチャレンジシートは区ホームページよりダウンロードもできます。

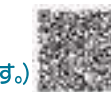
● 体重記録表 ● 血圧記録表 → (右記2次元コードからもHPをご覧くださいませ。)



● 豊島区オリジナルウォーキングシート

豊島区ウォーキングシートを受け取って、
ゴールを目指して歩数計で毎日記録してみましょう。
1ヶ月分の歩数を記録したら、ポイントがもらえます。

区HPからダウンロード可能です!! (右記2次元コードからも HPをご覧くださいませ。)



(表面)



池袋駅周辺 コースA

西池袋公園、南池袋公園、中池袋公園、
イケ・サンパークを含めたウォーキングコース。

(目安) 所要時間：44分 歩数：4400歩

トキワ荘マンガミュージアム コースB

トキワ荘マンガミュージアムを含む
ウォーキングコース。

(目安) 所要時間：47分 歩数：4700歩

【シート配付・ポイント交換】

- ◆ 池袋保健所2階 総合窓口
- ◆ 池袋保健所出張窓口(豊島区役所本庁舎4階)
- ◆ 長崎健康相談所
- ◆ インボディ測定会場 ※日程はP.8参照

※いずれも土日祝を除く 8:30～17:00

令和7年度に記録いただいたシートは令和8年5月29日(金)まで
ポイントに交換できます。

※マイペースチャレンジのシートのポイント交換は記入日の翌年度の
5月末日までです。お早めに交換をお願いします。

● 健康チャレンジ！ 応援団登録体育施設の利用

区内民間フィットネス施設

利用ごとに50P



各施設利用時、受付へのお申し出により 50P シールがもらえるほか特典が利用できます。利用特典は年度ごとに更新されるため、昨年度ご利用なされた方も対象となります。

施設名	所在地	電話	令和7年度利用特典
カーブス 駒込駅前	駒込2-12-9 1F	03-5980-7652	初回無料体験
カーブス 巣鴨	巣鴨3-31-2 アルカディア篠A館7F	03-5974-4122	初回無料体験
カーブス アイテラス落合南長崎 ANNEX	南長崎4-13-4 アイテラス落合南長崎 ANNEX 地下2F	03-5983-3318	初回無料体験
カーブス 要町駅前	要町1-1-11 要町KTビル6F	03-3974-2110	初回無料体験
カーブス 目白	目白3-6-4 目白ビル3F	03-5988-0198	初回無料体験
ゴールドジムノース東京	北大塚2-24-20 永信ビル3F	03-3917-9434	1回のみ・1,100円
セントラルウェルネスクラブ 上池袋	上池袋1-37-16	03-5961-7730	1回のみ・1,100円
レノモス 東長崎	南長崎5-8-12 タローズハウスビル2F	03-6915-3776	・初回体験 (トレーニング30分+カウンセリング20分) 1,100円 (税込)
スポーツワークショップ ピーウォッシュ 長崎店	長崎5-1-23	03-3957-6543	1回のみ・500円
フィットネスクラブ エボック 要町店	要町1-8-11	03-3958-4371	1回のみ・1,650円 靴・タオルレンタルサービス
ヨギフィール 千川	千早4-41-9 NSTビル3F	03-3956-3070	・初回体験 1回1,100円 (税込) ・2回目以降 2,750円 (税込)
ヨギフィール 東長崎	南長崎5-8-12 タローズハウスビル2F	03-6915-3775	・初回体験 1回1,100円 (税込) ・2回目以降 2,750円 (税込)
ティップクロス TOKYO 池袋	西池袋1-3-1 東武百貨店パーキング2 3F	03-5992-2255	1回のみ・1,100円
ノビーストレッチ 巣鴨店	巣鴨4-19-8 ワールドウイングビル1F	予約 0570-666-157	初回0円体験 (要予約)

● 健康チャレンジ！ 応援団登録体育施設の利用

区内民間リラクゼーション施設

利用ごとに50P



各施設利用時、受付へのお申し出により 50P シールがもらえるほか特典が利用できます。

施設名	所在地	電話	令和7年度利用特典
岩盤浴サロン Angel Rock	西池袋4-32-4 B1F	03-5966-5888	1回のみ・1,000円～

区立体育施設

利用ごとに50P



各施設利用時、受付へのお申し出により 50P シールがもらえます。

施設名	所在地	電話
豊島体育館	要町3-47-8	03-3973-1701
巣鴨体育館	巣鴨3-8-7	03-3918-7101
総合体育場	東池袋4-41-30	03-3971-0094
雑司が谷体育館	雑司が谷3-1-7	03-3590-1252
池袋スポーツセンター	上池袋2-5-1 (健康プラザとしま内)	03-5974-7262
西巣鴨体育場	西巣鴨4-22-19	03-3949-4440
南長崎スポーツセンター	南長崎4-13-5	03-5988-9270
千早スポーツフィールド	千早4-8-19	03-5926-3201

☆ としま健康チャレンジ！メールマガジン「健チャレ！ にゅーす」☆

健康チャレンジ！の最新情報があなたのお手元に！！

健康チャレンジ！のメールマガジンをご覧になってみませんか？
毎月5日に健康チャレンジ！対象事業や健診関係の最新情報をいち早く
お伝えしています。

携帯電話とパソコンどちらからでも登録可能！

↓ 便利なメールマガジンの登録は下記アドレスか右記2次元コードから →
<https://plus.sugumail.com/usr/toshima/home>



としま健康チャレンジ!
さらに便利に!

としま健康 チャレンジ! アプリ

プロジェクト進行中!!

通勤、買い物、
お子さんの送り迎えなど

歩くだけ
ポイントが
貯まる!

スマホ1つで!

窓口に行かなくても
貯めたポイントの
交換ができます!

新保健所

での測定や事業で
もっとポイントを
ゲット!

(令和8年5月移転予定)

健康に関する
様々なお知らせを
配信します!



※掲載内容はすべて検討中のものです。変更の可能性があります。